



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KIYMALI BAMYA

1 kavanoz Tukaş Sultani Bamya
200 gr kıyma
3 soğan
1 yemek kaşığı Tukaş Domates Salçası
1.5 çay bardağı zeytinyağı
1.5 su bardağı su
1 adet kesme şeker
1 tatlı kaşığı limon suyu
Tuz

Soğanları soyup, kıyın. Domatesleri soyup, küp küp doğrayın.
Tukaş Sultani Bamya'yı süzün.
Zeytinyağını tencerede kızdırıp, soğanı sote edin.
Kıymayı ekleyip, kavurun. Domates ve süzölmüş Tukaş Sultani Bamya'yı ilave edip;
şeker, limon suyu, tuz ve karabiber serpin.
Suyu ilave edip, kapağını kapatın.
Kısık ateşte 10-15 dk. pişirin.
Sıcak olarak servis yapın.